



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est essentielle pour la prévention des maladies cardiaques, et pour en diminuer les conséquences. Il y a des sports adaptés à tous les âges de la vie.

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE EST ESSENTIEL POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR ET DE VOS ARTÈRES.

Une demi-heure de pratique quotidienne parvient à réduire de 25 à 30 % les risques de mortalité cardiovasculaire. Elle diminue aussi les risques de récurrence chez les cardiaques...

Avant 40 ans, si vous n'avez pas de symptômes, vous pouvez pratiquer sans modération le ou les sports de votre choix, à raison d'au moins une demi-heure par jour. Mais à partir de 40 ans, ou si vous avez des antécédents cardiaques ou des facteurs de risque, mieux vaut être vigilant.

D'une façon générale, **privilégiez les sports d'endurance** qui vous permettent de pratiquer durant 30 à 60 minutes une activité physique régulière progressive, sans essoufflement ni fatigue musculaire excessive.

→ LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF

(À respecter quels que soient votre âge et votre condition physique)

1. Je prévois un échauffement et une récupération de 10 minutes.
2. Je respire à fond et je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice.
3. Je contrôle régulièrement mon pouls.
Fréquence cardiaque maximale = 220 battements par minute – mon âge (par exemple, si vous avez 60 ans : 220 – 60 = 160 battements/min. maximum).
4. Je m'accorde des temps de repos durant lesquels la fréquence cardiaque doit diminuer d'au moins 30 battements par minute.
5. J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à - 5 °C ou supérieures à +30 °C, et lors des pics de pollution.
6. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent mon activité sportive.
7. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication.
8. Je ne fais pas de sport si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
9. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal, toute palpitation cardiaque et tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
10. Je pratique un bilan médical et un examen d'effort avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 45 ans pour les hommes et 50 ans pour les femmes.

QUE FAIRE APRÈS UN ACCIDENT CARDIOVASCULAIRE ?

La reprise progressive d'une activité physique est indispensable pour se réhabituer à l'effort et diminuer les récurrences d'un nouvel accident. La réadaptation de phase II (juste après l'accident cardiovasculaire) se pratique sous surveillance médicale. Puis c'est au patient d'organiser sa réadaptation de phase III.

La FFC a créé plus de 200 Clubs Cœur et Santé partout en France. Ils permettent à plus de 10000 cardiaques et à leurs proches de pratiquer une activité physique de réadaptation encadrée par un cardiologue ou un éducateur physique spécifiquement formé. Pour connaître le Club Cœur et Santé le plus proche de chez vous, rendez-vous sur le site www.fedecardio.org